Cozinha maravilha
N.º 89
Receitas de luxo ao melhor preço
APENAS! 1,75€
Tarte de leite condensado
Bolo fresco de leite condensado
Pavê preto e branco
Leite condensado
Revista Mensal ■ N. 89 ■ Março 2017 ■ Preço Portugal (Cont.) 1,75€ (Iva Incluído)
5 607727 116424 00089

À VENDA
NAS LIVRARIAS
O LIVRO DOS BOLOS
TeleCulinária
UMA EDIÇÃO:
Plural
TeleCulinária
as receitas que resultam sempre
Google+

Editorial

Pudins, mousses, pavês e cremes diversos, semifrios, bolos e tartes... Muito prático e versátil, o leite condensado é um ingrediente de sucesso em qualquer sobremesa. Qual poção mágica, os doces revelam-se mais cremosos e macios. Combina na perfeição com natas e chantili, fruta, bolachas ou chocolate, entre tantos outros ingredientes. Experimente os nossos suspiros casados, baba de camelo, serradura real, bolo mármore, pão de coco, flã de maçã, doce da avó, natas do céu...imperdível!

MARÇO 2017

BOLOS, TARTES, MOUSSES E PUDINS...

Cremosas tentações

São irresistíveis! Da baba de camelo, aos suspiros, bolos de bolacha com leite condensado, tartes, mousses, pudins e pavês... de chocolate, natas, coco, maçã ou maracujá...

Natas do céu em camadas

25 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 6 dl de natas
- 200 g de bolacha tipo maria
- 1 lata de leite condensado
- 100 g de açúcar
- 6 gemas
- 1 dl de água

PREPARAÇÃO

1. Leve ao lume um tacho com as gemas, o açúcar e a água, mexendo sempre até engrossar. Retire do lume, deixe arrefecer e reserve.

2. Triture muito bem as bolachas até ficarem tipo "raladas". À parte bata as natas em chantili firme, junte o leite condensado e envolva.

3. Numa taça disponha alternadamente camadas de natas, de bolacha ralada e de creme de ovos. Repita as camadas até terminarem os ingredientes. Leve ao frio, retire e sirva decorado a gosto. ◀

Bolo de bolacha e leite condensado cozido

1 HORA + TEMPO DE FRIO
MÉDIO
ECONÓMICO

INGREDIENTES (12 PESSOAS)

- 300 g de bolacha tipo maria
- 6 dl de natas
- 1 lata e 1/2 de leite condensado cozido
- 8 folhas de gelatina incolor
- Café solúvel para demolhar q.b.

PARA A COBERTURA DE AÇÚCAR:

- 350 g de açúcar em pó
- 250 g de manteiga sem sal
- 1 colher (sopa) de leite meio gordo

PREPARAÇÃO

1 Demolhe as folhas de gelatina em água morna e reserve. Verta as natas para uma tigela e bata-as em chantili firme. Adicione a lata de leite condensado cozido e envolva. Escorra as folhas de gelatina, leve-as a derreter no micro-ondas sem deixar ferver e junte ao creme. Disponha um aro em cima de um prato de vidro. Distribua algumas bolachas dentro, depois um pouco de preparado e alise.

2 Demolhe algumas bolachas em café e volte a distribuir dentro do aro, intercalando com mais creme. Repita as camadas até terminarem as bolachas e o creme. Leve depois ao frio durante 1 hora até solidificar. Cubra o bolo com a 1/2 lata de leite condensado e leve-o ao congelador mais 1 hora.

3 A cobertura: numa tigela bata bem o açúcar com a manteiga à temperatura ambiente até obter um creme. Acrescente o leite e mexa bem. Encha depois um saco de pasteleiro com o creme e decore o bolo a gosto. ◀

Tarte de laranja e coco

1 HORA E 30 MINUTOS + TEMPO DE REPOUSO
MÉDIO
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

PARA A MASSA:
- 2 laranjas
- 150 g de farinha
- 75 g de açúcar
- 80 g de manteiga
- Manteiga para untar
- Arandos frescos para decorar (opcional)
- Coco ralado para polvilhar

PARA O CREME:
- 5 ovos
- 2 laranjas grandes
- 1 lata de leite condensado
- 50 g de coco ralado
- 40 g de manteiga

PREPARAÇÃO

1 Comece por preparar a massa: misture a manteiga com o açúcar e depois envolva a farinha. Adicione um pouco de água, de modo a ligar os ingredientes, forme uma bola e envolva em película aderente. Leve ao frigorífico e deixe repousar por cerca de 30 minutos.

2 Prepare o creme: num tacho, misture o coco com o leite condensado, os ovos e o sumo das laranjas. Leve ao lume e mexa até começar a ferver. Adicione a manteiga, deixe engrossar, retire do lume e deixe arrefecer.

3 Unte com manteiga uma tarteira média de fundo amovível. Forre-a com a massa e corte os excedentes. Pique o fundo com um garfo, encha com o creme e alise.

4 Retire a casca às duas laranjas, incluindo a pele branca, e corte-as em rodelas finas. Disponha-as sobre a tarte, conforme vê na foto. Leve ao forno, pré-aquecido a 175º C, por cerca de 40 a 45 minutos. Sirva-a fria decorada com arandos, se quiser, e polvilhada com coco ralado. ◀

SUGERE QUEM SABE
Pode substituir a massa fresca, por uma de compra, do tipo areada ou açucarada.

40 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ **INGREDIENTES (6 PESSOAS)**

- 1 lata de leite condensado
- 1 lata de leite meio gordo
- 200 g de sobras de bolo de chocolate
- 7 ovos
- 200 ml de natas
- Morangos para decorar

Delícia de leite condensado

PREPARAÇÃO

1 Coloque num tachinho as gemas, o leite condensado e o leite (utilize a lata do leite condensado para medir o leite de vaca). Leve ao lume e mexa até engrossar. Retire e deixe arrefecer.

2 Bata as natas até ficarem firmes. À parte, bata as claras em castelo e depois envolva-as com as natas.

3 Deite o creme de leite condensado numa taça grande e cubra cuidadosamente com metade do preparado de natas. Polvilhe com cerca de 150 g do bolo esfarelado e finalize com as restantes natas.

4 Decore com o restante bolo esfarelado e, no centro, decore com morangos cortados em quartos. Leve ao frigorífico e sirva bem frio. ◀

1 HORA + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (7 PESSOAS)

- 1 lata pequena de polpa de manga
- 200 g de bolacha tipo maria
- 120 g de manteiga derretida
- 1 lata de leite condensado pequena
- Sumo de 1/2 limão
- 7 folhas de gelatina
- 2 dl de natas
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar
- Miolo de noz para decorar

Tarte de manga e noz

PREPARAÇÃO

1 Unte uma tarteira com manteiga e polvilhe com açúcar. Triture a bolacha juntamente com a manteiga, de modo a ficar uma pasta homogénea. Forre uniformemente o fundo e as laterais da tarteira e leve ao frio durante 10 minutos.

2 Demolhe 4 folhas de gelatina em água, escorra ligeiramente e derreta. Numa liquidificadora, coloque o conteúdo da lata de manga e da lata de leite condensado, bem como o sumo de limão. Junte a gelatina e mexa até ficar bem incorporada. Coloque este preparado na tarteira e leve ao frio durante mais 30 minutos.

3 Demolhe as restantes folhas de gelatina em água, escorra ligeiramente e derreta. Bata firmemente as natas, adicione a gelatina e mexa até ficar bem incorporada.

4 Com a ajuda de uma espátula, espalhe o preparado de natas sobre o de manga e leve novamente ao frio por mais 20 minutos. De seguida, retire, desenforme cuidadosamente e decore com miolo de noz. ◀

45 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

INGREDIENTES (7 PESSOAS)

- 1 lata de leite condensado
- 200 g de bolachas tipo maria
- 6 claras
- 400 ml de natas
- Fios de ovos para decorar

PARA O CREME DE OVOS:

- 150 g de açúcar
- 10 gemas

Doce da avó Alzira

PREPARAÇÃO

1 Prepare o creme de ovos: leve ao lume um tacho com o açúcar e 250 ml de água. Quando a calda começar a ferver, adicione as gemas. Deixe engrossar, mexendo sempre muito bem com uma vara de arames, e retire do lume.

2 Parta as bolachas em pedaços, triture-as e reserve. À parte, bata separadamente as natas até ficarem firmes e as claras em castelo. Depois, envolva ambos os preparados com o leite condensado.

3 Deite o creme de ovos morno ou frio para uma taça grande. Cubra com a bolacha triturada, reservando um pouco para a decoração, e coloque por cima a mistura de leite condensado.

4 Por fim, decore à volta com a bolacha triturada que reservou e, no centro, disponha fios de ovos. Leve ao frigorífico durante, pelo menos, 3 horas e depois sirva. ◀

25 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 200 g de bolacha tipo maria
- 1 lata de leite condensado
- 2 dl de natas
- 6 claras
- 4 folhas de gelatina

PARA O CREME DE OVOS:

- 120 g de açúcar
- 6 gemas
- 1,5 dl de água

Serradura real

PREPARAÇÃO

1 Triture as bolachas e reserve. Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Leve ao lume um tacho com as gemas, a água e o açúcar, mexa e deixe engrossar, sem ferver. Depois retire, verta para uma tigela e deixe arrefecer.

2 Em tigelas separadas bata as natas em chantili firme e as claras em castelo. Junte as claras e as natas, adicione o leite condensado e envolva delicadamente. Escorra as folhas de gelatina e leve-as a derreter no micro-ondas sem deixar ferver, envolvendo depois no preparado anterior.

3 Disponha camadas alternadas do creme de ovo, do creme branco e de bolacha triturada, finalizando com creme de ovos. Decore a gosto e sirva. ◀

20 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (8 PESSOAS)

- 1 banana
- 1 lata de puré de maracujá com sementes
- 1 lata de leite condensado
- 150 g de bolacha tipo maria
- 4 dl de natas
- 5 folhas de gelatina incolor
- 75 g de manteiga amolecida
- Sumo de 1/2 limão
- Banana para decorar

Semifrio de banana e maracujá

PREPARAÇÃO

1 Triture bem a bolacha, coloque-a numa tigela, junte a manteiga amolecida e envolva. Forre uma tarteira com esta base, pressione bem e reserve.

2 Demolhe as folhas de gelatina em água fria, depois escorra-a e leve-a derreter no micro--ondas sem deixar ferver.

3 Verta metade da lata de maracujá para uma tigela, junte o leite condensado e misture bem. Acione as folhas de gelatina e envolva.

4 Numa tigela à parte bata as natas em chantili firme. Corte a banana em rodelas e junte às natas. Verta depois para a tarteira e leve ao frio durante 2 horas. Depois de fresca retire, verta por cima a restante polpa de maracujá, regue com sumo de limão e sirva decorado com algumas rodelas de banana. ◀

Baba de camelo de frutos vermelhos

15 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 100 g de frutos vermelhos (frescos ou congelados)
- 1 lata de leite condensado cozido
- 4 ovos
- 3 folhas de manjericão picadas
- 2 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO

1 Separe as gemas das claras. Verta as gemas para uma taça, junte o leite condensado cozido e bata ligeiramente. Adicione os frutos vermelhos e o manjericão picado e envolva muito bem, batendo.

2 Demolhe as folhas de gelatina, depois escorra-as e derreta-as no micro-ondas sem deixar ferver. Junte à mistura do leite condensado.

3 Bata as claras em castelo e junte ao preparado anterior. Verta para tacinhas e leve ao frio cerca de 2 horas. Retire e sirva decorado a gosto. ◀

SUGERE QUEM SABE

Se preferir pode utilizar apenas morangos para obter um travo mais adocicado.

SUGERE QUEM SABE
Pode cortar o bolo em quadrados antes de regar com a calda, para que esta seja melhor absorvida.

45 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
MÉDIO

☞ INGREDIENTES (6 PESSOAS)

PARA O BOLO:
- 2 chávenas (chá) de açúcar amarelo
- 1 e 1/2 chávena (chá) de farinha
- 1/2 chávena (chá) de farinha maisena
- 6 ovos
- 200 ml de leite de coco
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar
- Coco ralado para polvilhar

PARA A CALDA:
- 200 ml de leite de coco
- 200 ml de leite de vaca
- 2 latas de leite condensado

Bolo gelado de coco

PREPARAÇÃO

1 Prepare o bolo: coloque as gemas e o açúcar numa tigela e bata durante 20 minutos. Junte o leite de coco e mexa. Acrescente a farinha e o fermento e continue a bater.

2 Bata as claras em castelo e incorpore-as no preparado anterior. Coloque a massa numa forma retangular, previamente untada com manteiga e polvilhada com farinha, e leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, por cerca de 30 minutos.

3 Prepare a calda: leve ao lume um tacho com o leite de coco, o leite de vaca e o leite condensado. Deixe ferver durante 3 minutos, mexendo de vez em quando. Retire e deixe arrefecer.

4 Regue o bolo com a calda anterior e leve ao frigorífico durante cerca de 3 horas. Sirva polvilhado com coco ralado e cortado em quadrados. ◀

Tarte de bolacha com maçã cozida

50 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 250 g de bolachas tipo maria
- 150 g de açúcar
- 100 g de manteiga derretida
- 4 maçãs
- 4 dl de natas
- 1 lata de leite condensado cozido
- 8 folhas de gelatina
- 1 pau de canela
- Canela em pó para polvilhar

PREPARAÇÃO

1 Triture as bolachas até ficarem em pó, junte a manteiga derretida e misture bem. Deite para uma forma de fundo amovível e alise com a ajuda de uma colher de forma a forrar bem o fundo.

2 Coloque 4 folhas de gelatina a demolhar em água fria. Numa tigela, bata as natas em chantili, junte o leite condensado cozido e envolva muito suavemente. Adicione a gelatina previamente derretida mexendo suavemente, verta para a forma e leve ao frigorífico.

3 Descasque e lave as maçãs, corte-as em quartos, retire-lhes as sementes, corte-as em pedaços e leve-os a cozer, em lume brando, num tacho com 1 dl de água, o pau de canela e o açúcar. Depois escorra, rejeite o pau de canela, junte as restantes 4 folhas de gelatina, triture com a varinha, deite numa tigela e deixe arrefecer.

4 Verta a mistura da maçã por cima do creme na forma e leve de novo ao frigorífico até solidificar. Depois desenforme e polvilhe com canela em pó.

45 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 300 g de pão duro
- 150 g de açúcar
- 5 dl de leite
- 1 lata de leite condensado
- 8 ovos

Pudim de pão duro

PREPARAÇÃO

1 Parta o pão em pedaços e coloque-os num liquidificador. Junte o leite, os ovos e o leite condensado e triture bem.

2 Faça o caramelo: leve ao lume uma frigideira com o açúcar e 0,5 dl de água e deixe derreter até ficar um caramelo líquido. Verta para uma forma e espalhe o caramelo de forma uniforme.

3 Verta depois o preparado do pudim para a forma de louça e leve ao forno em banho-maria durante 40 minutos. Verifique a cozedura com um palito, retire o pudim do forno, deixe arrefecer e sirva. ◀

20 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 500 g de morangos
- 200 g de palitos de champanhe
- 1 lata de leite condensado
- 4 claras
- 4 dl de natas
- 4 folhas de gelatina
- Leite para demolhar

Pavê de morangos

PREPARAÇÃO

1 Demolhe as folhas de gelatina em água fria e reserve. Arranje, lave e lamine os morangos. Reserve.

2 Bata as claras em castelo firme. Numa tigela à parte bata as natas em chantili, junte o leite condensado às natas e envolva delicadamente. Adicione as claras e misture.

3 Escorra as folhas de gelatina e leve-as a derreter no micro-ondas sem deixar ferver. Junte ao preparado anterior e envolva bem.

4 Num prato de servir disponha camadas alternadas de palitos de champanhe demolhados levemente no leite, natas e morangos. Repita a camada, terminando com os morangos. Decore a gosto e sirva. ◀

SUGERE QUEM SABE
Pode usar aros próprios para enformar esta sobremesa.

SUGERE QUEM SABE
Se quiser, pode levar a tarte ao forno depois de polvilhar com coco para que este fique ligeiramente torrado.

35 MINUTOS
FÁCIL
CUSTO: ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (8 PESSOAS)

- 1 lata leite condensado
- 250 g de bolachas tipo maria
- 250 g de margarina
- 4 ovos
- Sumo 1/2 limão
- Coco ralado para polvilhar

Tarte de leite condensado

PREPARAÇÃO

1. Triture as bolachas e depois amasse-as com margarina, previamente derretida em banho-maria. Forre o fundo e as laterais de uma tarteira com esta massa.

2. Bata o leite condensado com as gemas e o sumo de limão. Junte as claras, previamente batidas em castelo bem firme, e coloque este creme na tarteira forrada com a massa.

3. Leve ao forno durante 25 minutos. Após esse tempo, retire, polvilhe com coco ralado, deixe arrefecer e sirva. ◀

30 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
MÉDIO

☞ INGREDIENTES (5 PESSOAS)

- 200 g de palitos de champanhe
- 150 g de miolo de noz
- 1 lata de leite condensado de cacau
- 1 pudim flan instantâneo
- 0,5 L de leite
- Licor de whisky q.b.
- Chocolate em tablete para decorar

Pavê de chocolate e noz

PREPARAÇÃO

1. Triture ligeiramente o miolo de noz e reserve. Prepare o pudim flan com o leite, seguindo as instruções da embalagem, mas sem utilizar açúcar.

2. Passe os palitos por licor de whisky e disponha-os no fundo de uma travessa ou taça. Deite por cima o leite condensado de cacau, espalhe metade do pudim flan e salpique com metade da noz. Repita novamente as diferentes camadas até esgotar os ingredientes.

3. Decore o pavê com um pouco de chocolate ralado e leve ao frigorífico até ao momento de servir. ◀

SUGERE QUEM SABE
Se esta sobremesa for também destinada a crianças, substitua o licor de whisky por leite.

40 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
MÉDIO
MÉDIO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 4 dl de natas frias
- 1,5 dl de calda de ananás
- 0,8 dl de leite
- 10 folhas de gelatina
- 5 rodelas de ananás em calda
- 1 lata de leite condensado
- Óleo para untar

Semifrio de ananás

PREPARAÇÃO

1 Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Leve ao lume um tacho com o leite, deixe aquecer, junte as folhas de gelatina escorridas e mexa até ficarem bem dissolvidas. Retire e deixe arrefecer muito ligeiramente.

2 Bata as natas até ficarem bem firmes, junte o leite condensado, a calda de ananás e o leite com a gelatina e misture muito bem.

3 Forre uma forma redonda com película aderente, pincele ligeiramente com óleo e espalhe no fundo as rodelas de ananás escorridas.

4 Deite o preparado de natas na forma e leve ao frio por cerca de 2 a 3 horas. Após esse tempo, passe o fundo da forma por água quente e desenforme com cuidado. ◀

Mousse de limão

50 MINUTOS / FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (5 PESSOAS)

- 100 g de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1,5 dl de sumo de limão
- 4 claras

PREPARAÇÃO

1. Coloque o leite condensado numa taça, adicione o sumo de limão e misture bem. Bata duas claras em castelo, junte 2 colheres (sopa) do açúcar e continue a bater até ficarem bem firmes. Envolva-as delicadamente com a mistura do limão, coloque numa taça e leve ao frio até ficar bem fresco.

2. Antes de servir, bata as restantes claras em castelo e junte o restante açúcar aos poucos e batendo sempre até ficarem bem firmes e brilhantes.

3. Introduza as claras batidas num saco de pasteleiro com boquilha frisada e disponha montinhos sobre a mousse. Sirva com raspa de limão. ◀

Casadinhos

40 MINUTOS / FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (10 UNIDADES)

- 250 g de farinha maisena
- 230 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 50 g de farinha
- 1 ovo grande
- 1/2 lata de leite condensado cozido
- Açúcar ou açúcar em pó para polvilhar
- Farinha para polvilhar

PREPARAÇÃO

1. Deite a farinha e a farinha maisena para uma tigela, junte o açúcar e a manteiga e misture bem. Adicione depois o ovo e amasse bem. Estenda a massa deixando-a com uma espessura de aproximadamente 0,5 cm e corte-a com um corta massas em forma de coração.

2. Coloque num tabuleiro polvilhado com farinha e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC durante cerca de 15 minutos ou até que fiquem cozidos. Retire do forno, descole com uma espátula e deixe arrefecer.

3. Mexa o leite condensado cozido até ficar cremoso e barre metade dos corações, na parte inferior. Coloque a outra metade dos restantes corações por cima e sirva polvilhados com açúcar ou açúcar em pó. ◀

35 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 1 pão de ló
- 1 lata de leite condensado
- 100 g de açúcar
- 60 g de farinha maisena
- 6 gemas
- 5 claras
- 6 dl de leite
- 1 pau de canela
- 1 casca de limão

Fantasia merengada

PREPARAÇÃO

1 Corte o pão de ló em fatias com cerca de 3 a 4 cm. Reserve. Coloque num tacho os leites, a casca de limão e o pau de canela e leve ao lume até ferver. Elimine a casca e a canela.

2 Misture numa taça as gemas e a farinha maisena e envolva muito bem. Adicione o preparado anterior, em fio e mexendo sempre. Leve novamente ao lume e deixe engrossar.

3 Numa travessa ou taça, coloque alternadamente as fatias de pão de ló e o creme.

4 Bata as claras com o açúcar até ficarem em castelo. Coloque-as num saco de pasteleiro com boquilha frisada e cubra a superfície do doce, fazendo rosetas. Leve ao forno, pré-aquecido a 200ºC, até o merengue alourar. ◀

FÁCIL
ECONÓMICO
1 HORA

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 100 g de açúcar
- 70 g de farinha
- 50 g de coco
- 40 g de sultanas
- 3 maçãs
- 1 lata de leite condensado
- 4 ovos inteiros
- 2,5 dl de água
- 1,5 dl de natas
- Manteiga para untar q.b.

Flan de coco e maçã

PREPARAÇÃO

1 Hidrate as sultanas em água morna. Descasque e corte as maçãs em pedaços. Coloque os pedaços das maçãs num tacho, junte o açúcar, acrescente 2,5 dl de água e eleve ao lume brando, cerca de 15 minutos ou até ficar uma espécie de compota espessa.

2 Numa tigela, misture o leite com os ovos e mexa com as varas. Junte a farinha e o coco, seguida junte as natas e as sultanas escorridas, junte as maçãs e envolva tudo.

3 Verta o preparado para uma forma previamente untada com manteiga e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC, cerca de 40 minutos. Retire do forno, deixe arrefecer e decore a gosto.

20 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ **INGREDIENTES (8 PESSOAS)**

- 4 folhas de gelatina
- 2 dl de natas
- 4 ovos
- 50 g de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 1 dl de vinho do Porto
- Sultanas e amêndoa palitada q.b.

Mousse de leite condensado

PREPARAÇÃO

1 Coloque as folhas de gelatina a demolhar em água fria. Bata as natas em chantili e as claras em castelo, bem firmes, com o açúcar. Reserve.

2 Misture o leite condensado com as gemas e o vinho do Porto. Entretanto, derreta a gelatina com uma colher de sopa de água no micro-ondas, sem deixar ferver, e adicione-a em fio, ao creme anterior, mexendo bem. Por fim, envolva-lhe as natas e as claras.

3 Coloque a mousse numa taça ou distribua por taças individuais e leve ao frio até solidificar. Sirva decorada com sultanas e amêndoa palitada. ◀

Bolo mármore coberto

50 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (8 PESSOAS)

- 285 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 4 ovos
- 180 g de farinha
- 9 g de fermento em pó
- 8 g de cacau em pó
- 100 g de chocolate branco
- 100 g de leite condensado
- 15 g de manteiga
- Manteiga para untar

PREPARAÇÃO

1. Divida o açúcar em três partes iguais. Bata uma delas com a manteiga até obter creme, a segunda parte com as gemas até ficar um creme volumoso e a última parte com as claras até ficarem firmes.

2. Junte o preparado das gemas ao creme de manteiga e envolva cuidadosamente as claras em castelo. Adicione a farinha e o fermento em pó peneirados e misture muito bem. Divida a massa em duas partes iguais e a uma delas adicione o cacau em pó peneirado. Misture bem.

3. Unte com manteiga uma forma de alumínio tipo bolo inglês, verta no fundo a massa de chocolate e em cima a massa sem chocolate. Com um garfo, misture levemente as duas massas, fazendo movimentos espirais com a mão.

4. Leve ao forno a 170ºC cerca de 35 minutos. Verifique a cozedura com um palito e retire.

5. Leve o chocolate com o leite condensado e a manteiga a derreter em banho-maria e, quando o bolo estiver frio, regue por cima. Deixe o chocolate solidificar e só depois corte em fatias. ◀

1 HORA E 20 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ **INGREDIENTES (6 PESSOAS)**

- 170 g de açúcar
- 4 maçãs reineta
- 5 ovos
- 2 dl de leite
- 1 lata de leite condensado
- 2 colheres (sopa) de água para fazer o caramelo
- Essência de baunilha q.b.

Flan de maçã

PREPARAÇÃO

1 Num tacho coloque o açúcar com as duas colheres de (sopa) de água, leve ao lume e deixe caramelizar em lume brando. Depois barre a forma do pudim com o caramelo e deixe arrefecer.

2 Descasque as maças, retirando o caroço, corte-a em pedaços e coloque-a numa tigela. Tape com pelicula aderente e faça uns furinhos. Leve ao micro-ondas durante 10 minutos na potência máxima.

3 Retire do micro-ondas, junte o leite condensado, os ovos, o leite e a essência de baunilha, triture tudo muito bem.

4 Verta para a forma e leve ao forno em banho-maria durante 40 minutos até que fique cozido. Retire do forno e deixe arrefecer. Desenforme e sirva decorado a gosto.◀

1 HORA
FÁCIL
MÉDIO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 8 ovos
- 1 lata leite condensado
- 6 dl leite
- 1 colher (sopa) de farinha
- Caramelo para forrar a forma

Pudim de leite condensado

PREPARAÇÃO

1 Parta os ovos, coloque-os numa tigela, bata-os e em seguida, junte a farinha. Reserve.

2 Num tacho ao lume, coloque o leite e o leite condensado e deixe ferver. Depois junte aos poucos a mistura dos ovos com a farinha, mexendo bem.

3 Forre uma forma com caramelo e verta dentro dela o preparado anterior. Coloque-a sobre um tabuleiro com água para cozer o pudim em banho- maria e leve ao forno a 180ºC durante cerca de 50 minutos. Deixe arrefecer antes de desenformar e sirva.

25 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 250 g de iogurte grego
- 150 g de bolachas de manteiga
- 150 g de morangos limpos
- 75 g de açúcar demerara
- 50 g de água
- 1/2 lata de leite condensado
- Sumo de 1 limão

Creme de iogurte e morangos

PREPARAÇÃO

1 Leve ao lume um tacho com os morangos, o açúcar demerara e a água e deixe cozinhar até os morangos se desfazerem. Retire e deixe arrefecer.

2 Bata muito bem o leite condensado com o sumo de limão. Acrescente o iogurte grego e continue a bater.

3 Triture ligeiramente as bolachas. Distribua o preparado de morangos por copos de servir, acrescente o creme de iogurte e polvilhe com as bolachas. Sirva bem fresco. ◀

25 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 370 g de chocolate de culinária
- 100 g de bolacha tipo maria
- 3,5 dl de natas
- 2 ovos
- 1,5 dl de leite
- 2 colheres (sopa) de leite condensado cozido

Delícia de chocolate

PREPARAÇÃO

1 Verta os ovos para dentro de uma tigela, mexa e reserve. Leve ao lume um tacho com o leite e as natas e deixe ferver. Junte depois aos ovos, aos poucos, mexendo sempre para não deixar cozer.

2 Parta o chocolate em pedaços para dentro de uma tigela e junte aos poucos o preparado anterior, mexendo sempre para envolver e até ficar bem desfeito.

3 Verta a bolacha num liquidificador e triture-a, junte o leite condensado, envolva e verta no fundo de tacinhas, calcando bem. Disponha por cima o preparado do chocolate e leve ao congelador cerca de 4 horas. Retire e sirva fresco e decorado a gosto. ◀

45 MINUTOS + TEMPO PARA LEVEDAR
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ **INGREDIENTES (10 PESSOAS)**

PARA A MASSA:

- 1 kg de farinha
- 100 g de manteiga sem sal amolecida
- 1 lata de leite condensado
- 1 lata-medida de água
- 5 ovos
- 2 colheres (sopa) de fermento de padeiro seco
- 1 colher (sopa) de sal
- Farinha para polvilhar

PARA O RECHEIO:

- 1 lata de leite condensado
- 100 g de coco ralado

Pão de coco

PREPARAÇÃO

1 Prepare a massa: num liquidificador, coloque o leite condensado, a água, a manteiga, 4 ovos, o fermento e o sal. Ligue até ficar tudo bem misturado. Deite numa tigela, junte a farinha e misture muito bem.

2 Deite a massa sobre uma superfície enfarinhada e trabalhe-a um pouco. Coloque-a novamente na tigela, cubra com um pano e deixe levedar até dobrar de volume.

3 Prepare o recheio, misturando o leite condensado com o coco ralado. Depois de levedada, estenda a massa até obter cerca de 1 cm de espessura. Espalhe o recheio por cima e enrole. Corte em fatias com cerca de 5 cm.

4 Coloque os rolinhos num tabuleiro forrado com papel vegetal e deixe levedar até dobrar novamente de volume. Depois, pincele com o restante ovo batido e leve ao forno, pré-aquecido a 180ºC, até que fiquem douradinhos. ◀

Doce rosado

20 MINUTOS / FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 4 morangos
- 1 iogurte de morangos de pedaços
- 1 lata de leite condensado
- 2 dl de natas
- 1 saqueta de preparado para sumo de morango em pó

PREPARAÇÃO

1 Arranje, lave e corte os morangos em cubinhos. Reserve. Verta as natas para uma tigela e bata-as em chantili bem firme. Junte o iogurte em pedaços, o leite condensado, aos poucos, e envolva delicadamente.

2 Junte a saqueta de preparado para sumo de morango em pó e os pedaços de morango e mexa cuidadosamente até obter um creme homogéneo.

3 Divida o preparado por taças individuais e leve ao frio até ficar bem fresco. Retire e sirva decorado com morangos frescos ou a gosto. ◀

Pudinzinhos tricolores

1 HORA + TEMPO DE FRIO / MÉDIO / ECONÓMICO

INGREDIENTES (8 PESSOAS)

- 200 g de açúcar
- 50 g de cacau em pó
- 50 g de farinha maisena
- 8 gemas
- 8 dl de leite
- 1 colher (sopa) de essência de baunilha
- 6 folhas de gelatina
- Óleo para untar

PARA O CREME BRANCO:

- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas
- 6 folhas de gelatina

PARA O MOLHO:

- 100 g de framboesas frescas
- 50 g de açúcar em pó

PREPARAÇÃO

1 Os cremes de chocolate e de baunilha: demolhe as folhas de gelatina em água fria. Aqueça o leite. Deite o açúcar e a farinha maisena numa tigela, envolva, junte as gemas e a essência de baunilha a bata bem.

2 Adicione o leite, em fio e mexendo sempre, deite de novo no tacho e leve ao lume, mexendo até engrossar. Retire do lume, junte as folhas de gelatina escorridas e mexa até dissolverem. Divida o creme em duas partes, junte o cacau a uma delas e mexa bem.

3 O creme branco: demolhe as folhas de gelatina em água fria. Numa tigela, bata as natas em chantili bem firme, adicione o leite condensado e envolva. Escorra e derreta as folhas de gelatina e adicione à tigela, em fio e mexendo sempre.

4 Unte forminhas com óleo, coloque o creme de baunilha e leve um pouco ao frio até começar a solidificar. Junte por cima o creme de chocolate e leve de novo ao frio. Regue com o creme branco e leve ao frio a solidificar. Na hora de servir, faça o molho triturando as framboesas com o açúcar em pó. Desenforme e regue os pudins com o molho. ◀

40 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

PARA O PUDIM:

- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas
- 4 claras
- 10 folhas de gelatina
- Óleo para untar

PARA O DOCE DE AMORAS:

- 200 g de amoras frescas
- 100 g de açúcar
- 0,5 dl de licor a gosto

Semifrio com doce de amoras

PREPARAÇÃO

1 Faça primeiro o doce: lave e escorra as amoras, deite-as num tacho, junte açúcar e o licor, leve ao lume e deixe cozinhar, mexendo de vez em quando, até que fique com a textura de doce. Retire do lume e deixe arrefecer.

2 Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Numa tigela, bata as natas em chantili. Noutra tigela, bata as claras em castelo bem firme. Adicione o leite condensado ao chantili, mexa, junte as claras e envolva suavemente. Escorra as folhas de gelatina, leve-as a derreter sem deixar ferver e adicione ao preparado, em fio e envolvendo bem.

3 Unte uma forma com óleo, escorra-a bem, verta-lhe o preparado anterior e leve ao frio até solidificar. Depois desenforme, coloque num prato largo, regue com o doce de amoras e sirva decorado a gosto. ◄

1 HORA
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (12 PESSOAS)

- 500 g de açúcar
- 12 claras
- 1 lata de leite condensado cozido
- Manteiga para untar
- Papel vegetal

Suspiros casados

PREPARAÇÃO

1 Unte um tabuleiro com manteiga, forre-o com papel vegetal e volte a untar. Reserve. Aqueça o forno a 140 graus.

2 Bata as claras em castelo bem firme, adicionando o açúcar aos poucos, batendo sempre muito bem até deixar de se sentir o açúcar, como referem os passos do merengue.

3 Verta para um saco de pasteleiro de boquilha frisada e disponha nos tabuleiros num formato mais comprido, como vê na foto, ou noutro formato a gosto. Leve ao forno durante 1 hora. Depois faça o mesmo procedimento de desligar o forno e deixar arrefecer com a porta meio-aberta. Barre um suspiro com o leite condensado, coloque por cima outro suspiro e sirva a gosto. ◀

55 MIN + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 200 g de chocolate de barra
- 100 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 1 lata de leite condensado
- 5 dl de natas
- 5 ovos
- Palitos de champanhe q.b.
- Amêndoa laminada q.b.

Pavê preto e branco

PREPARAÇÃO

1 Parta o chocolate para um tacho, junte a manteiga e leve ao lume a derreter em banho-maria sem deixar ferver.

2 Separe as claras das gemas, bata as claras em castelo firme e misture as gemas com o açúcar. Bata muito bem até ficar um creme liso, junte ao preparado do chocolate, adicione as claras e envolva. Reserve.

3 À parte bata as natas em chantili e reserve uma parte para decoração. Junte o leite condensado, envolva e disponha no fundo de um pirex. Coloque por cima palitos de champanhe a gosto, depois a mousse de chocolate e leve ao frio até solidificar.

4 Decore com as restantes natas, polvilhe com a amêndoa e sirva decorado a gosto. ◀

Bolo fresco de leite condensado

50 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

PARA O BOLO:
- 100 g de açúcar
- 80 g de farinha
- 20 g de cacau em pó
- 3 ovos
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PARA O CREME:
- 200 g de chocolate de culinária
- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas
- 1 dl de leite
- 0,5 dl de licor de menta
- 0,5 dl de xarope de menta
- 8 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO

1 O bolo: unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha. Aqueça o forno a 180 graus. Numa tigela bata bem os ovos, adicionando o açúcar aos poucos, até obter um creme esbranquiçado. Peneire a farinha com o cacau e envolva suavemente na massa. Verta para a forma e leve ao forno durante 20 minutos. Depois retire, desenforme e deixe arrefecer. Corte o bolo em duas metades.

2 O creme: demolhe as folhas de gelatina em água fria. Bata as natas em chantili bem firme, junte o leite condensado, o licor e xarope de menta e metade do chocolate raspado. Escorra a gelatina e leve a derreter no micro-ondas sem deixar ferver. Envolva no preparado anterior.

3 Disponha numa forma de aro amovível uma rodela do bolo, por cima o creme e por fim a outra metade de bolo. Leve ao frio até solidificar. Entretanto ferva o leite com o restante chocolate, misture e regue por cima do bolo. Decore a gosto e sirva. ◄

SUGERE QUEM SABE
Se preferir em vez de polvilhar com açúcar e queimar com o maçarico, regue com caramelo já líquido depois de retirar do congelador.

40 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
MÉDIO
ECONÓMICO

INGREDIENTES (10 PESSOAS)

- 4 maçãs
- 360 g de farinha
- 270 g de açúcar
- 1 lata de leite condensado
- 3 ovos
- 2 dl de natas
- 2 dl de leite
- 1,5 dl de óleo
- 6 folhas de gelatina
- 1 colher (sobremesa) de fermento em pó
- Canela q.b.
- Manteiga para untar
- Açúcar para polvilhar
- Farinha para polvilhar

Bolo invertido de maçã

PREPARAÇÃO

1 Unte uma forma com manteiga e polvilhe com farinha. Descasque as maçãs, corte-as em gomos finos e reserve.

2 Numa tigela misture os ovos com o óleo, o leite e o açúcar e mexa bem. Adicione a farinha, aos poucos, mexendo com umas varas de arame. Acrescente a canela e o fermento e misture bem. Verta a massa na forma e leve ao forno pré-aquecido a 180ºC cerca de 25 minutos. Depois retire, desenforme e deixe arrefecer 10 a 15 minutos.

3 Demolhe as folhas de gelatina em água fria, depois escorra-as e derreta-as no micro-ondas sem ferver. Bata as natas em chantili firme, junte o leite condensado e as folhas de gelatina, envolva e verta sobre o bolo. Alise com uma espátula em cima do bolo e nas laterais e disponha os gomos de maçã por cima. Polvilhe com açúcar e queime com um maçarico de cozinha para o açúcar caramelizar. Leve ao congelador até ficar firme e gelado. Retire e sirva.

Mousse de abacaxi

45 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞ INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 450 g de abacaxi fresco ou 1 lata grande
- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas para bater
- 40 g de gelatina em pó
- 1/2 limão
- 1 raminho de hortelã
- Chantili para decorar
- Cerejas vermelhas cristalizadas para decorar

PREPARAÇÃO

1 Misture a gelatina com 4 colheres (sopa) de água e deixe repousar durante 5 minutos. Leve depois ao lume, em banho-maria, e mexa até ficar dissolvida. Retire e deixe arrefecer um pouco.

2 Descasque o abacaxi e retire-lhe o caroço. Triture metade e corte o restante em pedaços pequenos. Reserve um pouco de abacaxi cortado e misture o restante com o puré de abacaxi, a gelatina e o leite condensado.

3 Bata as natas até ficarem firmes, adicionando o sumo do limão instantes antes de parar de bater. Envolva-as bem no creme anterior e depois distribua por taças individuais. Mantenha no frigorífico até ao momento de servir. Nessa altura, decore com a hortelã, chantili, cerejas cristalizadas e os pedaços de abacaxi que reservou. ◀

SUGERE QUEM SABE
Quando aquecer a gelatina, tenha o cuidado de não a deixar ferver para não ficar fibrosa.

25 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
MÉDIO
MÉDIO

☞ INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 200 g de bolacha tipo maria
- 130 g de manteiga
- 60 g frutos silvestres frescos
- 1 frasco de compota de frutos silvestres
- 1 lata de leite condensado
- 6 limas
- 4 dl de natas
- 2 folhas de gelatina

Cheesecake
de frutos silvestres

PREPARAÇÃO

1 Demolhe a gelatina em água fria. Triture as bolachas, coloque numa tigela, adicione a manteiga amolecida e envolva muito bem.

2 Coloque a massa de bolacha numa tarteira ou forma baixa e espalhe, de modo a cobrir o fundo, pressionando bem com os dedos. Reserve.

3 Bata as natas até ficarem firmes. Junte-lhes o leite condensado e a raspa das limas e envolva bem. Escorra a gelatina, derreta-a em banho-maria e incorpore no creme anterior, mexendo bem.

4 Verta o creme sobre a base de bolacha e leve ao frigorífico por cerca de 2 horas. Antes de servir, envolva os frutos silvestres frescos com a compota e espalhe na superfície da tarte. Sirva de seguida. ◀

25 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 1 lata de leite condensado cozido
- 6 ovos
- 4 folhas de gelatina
- Caramelo líquido q.b.

Taças de caramelo

PREPARAÇÃO

1 Demolhe as folhas de gelatina em água fria e reserve. Separe as gemas das claras.

2 Disponha numa tigela as gemas, junte o leite condensado e bata bem até ficar com espuma.

3 Escorra as folhas de gelatina, leve-as a derreter no micro-ondas sem deixar ferver e junte, em fio, ao preparado do leite condensado e gemas.

4 Numa tigela à parte bata as claras em castelo bem firme e envolva delicadamente no preparado anterior. Divida por taças individuais e leve ao frio. Sirva com um fio de caramelo líquido ou decoradas a gosto. ◀

Delícia de iogurte e nectarinas

30 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
MÉDIO
MÉDIO

☞ **INGREDIENTES (4 PESSOAS)**

- 3 nectarinas
- 500 ml de iogurte natural
- 200 ml de natas
- 1 lata de leite condensado
- 1 chávena (chá) de coco ralado
- 1/2 chávena (chá) de açúcar
- 1 colher (sopa) de manteiga
- 3 folhas de gelatina
- Sumo de 1 limão

PREPARAÇÃO

1 Comece por lavar e descascar as nectarinas, auxiliando-se de um descascador de legumes. Corte depois a polpa em cubinhos e elimine o caroço.

2 Demolhe as folhas de gelatina em água fria durante 10 minutos. Leve ao lume uma frigideira com a manteiga, deixe derreter e junte a nectarina.

3 Adicione o açúcar e o sumo de limão e deixe cozinhar até a fruta caramelizar. Retire e reserve.

4 Bata as natas em chantili e reserve. Bata o leite condensado com o iogurte e a gelatina, previamente escorrida e derretida por cerca de 2 segundos no micro-ondas. Envolva suavemente o chantili e depois o coco ralado. Deite numa forma e leve ao congelador até solidificar. No momento de servir, desenforme, cubra com a calda de nectarinas e sirva de imediato. ◀

50 MINUTOS + TEMPO DE CONGELADOR
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 1/2 lata de leite condensado cozido
- 2 dl de leite
- 8 fatias de pão de forma sem côdea
- 3 ovos
- Açúcar e canela para panar
- Óleo para fritar

Rolos de leite condensado

PREPARAÇÃO

1. Barre um dos lados das fatias de pão com o leite condensado e enrole com delicadeza, mantendo o recheio no interior.

2. Envolva os rolos em película aderente, pressionando e atando as pontas para ficarem bem apertados. Leve ao congelador até ficarem com uma consistência rija.

3. Leve ao lume uma frigideira com óleo abundante e deixe aquecer. Retire os rolos do congelador, elimine a película e passe-os pelo leite e depois pelos ovos batidos. Frite-os no óleo quente até alourarem.

4. Retire, escorra sobre papel absorvente e passe por uma mistura de açúcar e canela. Sirva-os mornos ou frios. ◀

SUGERE QUEM SABE
Para ganharem consistência mais rapidamente, deve levar as natas ao frio durante cerca de 12 horas, antes de utilizá--las na receita. Se quiser, polvilhe a mousse com frutos secos.

25 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- **1 lata pequena de polpa de manga**
- **1 lata de leite condensado**
- **2 iogurtes naturais**
- **200 ml de natas frias para bater**
- **2 colheres (sopa) de açúcar**
- **4 claras**
- **4 folhas de gelatina**

Mousse de manga

PREPARAÇÃO

1 Misture muito bem a polpa de manga com o leite condensado. Demolhe as folha de gelatina em água fria. Depois, derreta-as e envolva-as no preparado anterior.

2 Bata as natas e, assim que começarem a ganhar consistência, acrescente-lhes os iogurtes. Envolva depois este creme com o preparado de manga.

3 Bata 2 claras em castelo e, com muito cuidado, misture-as também no creme ao anterior. Coloque numa taça.

4 Bata as restantes claras com o açúcar até obter um merengue firme. Decore a superfície da mousse, auxiliando-se de um saco de pasteleiro, e leve ao frio por cerca de 2 a 3 horas. ◄

40 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

PARA A MOUSSE:
- 200 g de chocolate negro
- 200 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 6 ovos

PARA O CREME BRANCO:
- 1 lata de leite condensado
- 150 g de bolacha tipo maria
- 4 dl de natas
- Frutos vermelhos q.b.

Doce pecado

PREPARAÇÃO

1 Parta o chocolate para uma tigela, junte a manteiga e leve ao lume em banho-maria até derreter. Retire, mexa e junte o açúcar e as gemas, batendo muito bem.

2 À parte bata as claras em castelo e envolva com o preparado do chocolate. Disponha num tabuleiro e reserve. Triture as bolachas e coloque-as por cima da mousse de chocolate.

3 Numa tigela bata as natas em chantili bem firme. Junte o leite condensado, envolva e disponha por cima da bolacha. Leve ao frio, retire e sirva decorado com os frutos vermelhos. ◀

20 MINUTOS
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 2 dl de natas
- 150 g de açúcar
- 10 suspiros de compra
- 2 colheres (sopa) de leite condensado
- 2 claras
- Sumo de 1 limão
- Raspa de 1 limão
- 2 folhas de gelatina

Mousse de limão com suspiros

PREPARAÇÃO

1 Demolhe a gelatina em água fria durante alguns minutos. Coloque numa taça o leite condensado e o açúcar, adicione o sumo e raspa de limão e misture.

2 Escorra as folhas de gelatina, derreta-as e incorpore-as na mistura anterior. Bata separadamente as claras e as natas e depois envolva-as no preparado.

3 Distribua o creme por taças, intercalando com os suspiros e leve ao frio até ficar firme. ◀

Semifrio de framboesas

1 HORA
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (6 PESSOAS)

PARA O BOLO:
- 200 g de farinha
- 180 g de açúcar
- 6 ovos
- 0,5 dl de xarope de groselha
- Manteiga para untar
- Farinha para polvilhar

PARA O CREME:
- 100 g de framboesas
- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas
- 8 folhas de gelatina
- Framboesas frescas q.b.
- Amêndoa granulada torrada q.b.

PREPARAÇÃO

1 Aqueça o forno a 180 graus. Unte uma forma com manteiga e polvilhe-a com farinha. Numa tigela bata os ovos, adicionando o açúcar aos poucos, até obter um creme fofo e volumoso. Junte o xarope de groselha e bata mais um pouco.

2 Peneire a farinha e envolva na massa. Verta na forma e leve ao forno durante 35 minutos. Verifique a cozedura, retire, desenforme e deixe arrefecer. Corte o bolo em 3 rodelas.

3 O creme: demolhe as folhas de gelatina em água fria. Numa tigela bata as natas em chantili firme. Reserve uma 1/3 parte. Esmague as framboesas e junte-as ao chantili que sobrou bem como o leite condensado. Escorra as folhas de gelatina, derreta-as no micro-ondas sem deixar ferver e junte ao preparado anterior, mexendo.

4 Forme o bolo, intercalando com o chantili de framboesas e o bolo. Barre depois por cima e laterais com o chantili que reservou. Decore com framboesas frescas e amêndoa granulada e sirva. ◄

20 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
MÉDIO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 300 g de bolachas shortcake
- 150 g de doce de frutos vermelhos
- 100 g de framboesas frescas
- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas
- 5 folhas de gelatina
- 150 g de manteiga

Tarte de bolachas com framboesas

PREPARAÇÃO

1 Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Parta as bolachas para uma picadora e triture bem até ficarem raladas. Reserve. Leve ao lume a manteiga a derreter e junte à bolacha ralada envolvendo bem. Forre bem uma tarteira e reserve.

2 Verta as natas para uma tigela e bata em chantili bem firme. À parte misture 50 g de doce de frutos vermelhos com o leite condensado e envolva nas natas.

3 Escorra as folhas de gelatina, leve-as a derreter no micro-ondas ou em banho-maria sem deixar ferver e junte ao preparado anterior, mexendo sempre. Adicione as framboesas, envolva e verta na tarteira. Leve ao frio até solidificar.

4 Triture as restantes 100 g de frutos vermelhos, verta por cima da tarte e sirva com decoração a gosto. ◀

Delícia de ananás

35 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 200 g de chocolate em barra
- 150 g de açúcar
- 100 g de manteiga
- 5 ovos grandes
- 1 lata de leite condensado
- 4 dl de natas
- 1/2 ananás
- Bolinhas ou granulado de chocolate q.b.

PREPARAÇÃO

1 Parta o chocolate em pedaços, deite-os numa tigela, junte a manteiga e leve a derreter em banho-maria ou no micro-ondas, mexendo de vez em quando e sem deixar ferver. Retire, adicione o açúcar e as gemas e bata muito bem até ficar um creme fofo. À parte, bata as claras em castelo, envolva-as na mistura e leve ao frio até ficar mais firme.

2 Noutra tigela, bata as natas em chantili bem firme, junte o leite condensado e envolva suavemente. Em taças individuais, disponha colheradas alternadas da mousse de chocolate e desta mistura de chantili.

3 Descasque o ananás, rejeite-lhe a parte dura do meio, corte-o em pedaços pequenos, disponha-os por cima e sirva decorado com bolinhas ou granulado de chocolate. ◀

Copos de pão de ló e maracujá

20 MINUTOS / FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 3 fatias de pão de ló de compra
- 100 g de framboesas frescas
- 1 lata de leite condensado
- 1,5 dl de puré de maracujá com sementes
- 1,5 dl de natas
- 3 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO

1 Deite numa tigela o leite condensado e o puré de maracujá e envolva. Demolhe as folhas de gelatina em água fria, escorra-as e leve-as a derreter do micro-ondas sem deixar ferver. Junte depois ao creme.

2 Bata ligeiramente as natas e junte suavemente à mistura. Verta para copos altos ou taças um pouco de creme, disponha pedaços das fatias de pão de ló, deite mais um pouco de creme e algumas framboesas. Verta o restante creme por cima, decore com maracujá fresco e leve ao frio. Sirva fresco. ◀

Tarte de manga com framboesas

40 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL
ECONÓMICO

☞INGREDIENTES (10 PESSOAS)

- 250 g de bolachas
- 120 g de margarina
- 150 g de framboesas congeladas ou frescas
- 1 lata de leite condensado
- 1 manga pequena
- 4 dl de creme vegetal para bater
- 3 claras
- 5 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO

1 Triture as bolachas e deite-as numa tigela. Adicione a margarina previamente derretida, misture muito bem e disponha numa forma de aro amovível.

2 Pressione de maneira a fazer uma base e espalhe por cima as framboesas. Descasque a manga, corte-a em pedaços e triture bem. Demolhe as folhas de gelatina em água fria. Bata o creme vegetal e adicione 0, 5 dl do puré de manga.

3 Junte depois o leite condensado e envolva. Numa tigela à parte, bata as claras em castelo, junte à mistura e envolva novamente.

4 Escorra as folhas de gelatina, leve-as a derreter no micro-ondas sem deixar ferver, junte ao preparado anterior e mexa. Verta por cima das framboesas, alise e leve ao frio até solidificar. Na hora de servir, desenforme a tarte, regue-a com o restante puré de manga e sirva decorada a gosto. ◀

Mousse de morango

20 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 500 g de morangos
- 2 dl de natas
- 2 dl de água a ferver
- 1 dl de água gelada
- 1 lata de leite condensado
- 1 saqueta de gelatina de morango

PREPARAÇÃO

1. Dissolva a gelatina na água a ferver, adicione a água gelada, mexa e leve por alguns minutos ao congelador.

2. Depois de lavados e arranjados, triture os morangos juntamente com o leite condensado.

3. Bata as natas em chantili e envolva-as no preparado anterior.

4. Por fim, retire a gelatina do congelador e junte ao creme de morangos, envolvendo bem. Leve ao frio até solidificar e depois sirva. ◀

Doce de bolacha e natas

25 MINUTOS + TEMPO DE FRIO
FÁCIL / ECONÓMICO

INGREDIENTES (6 PESSOAS)

- 1 embalagem de bolachas de cacau
- 6 dl de natas
- 1 lata de leite condensado
- 5 folhas de gelatina

PREPARAÇÃO

1. Demolhe as folhas de gelatina em água fria, escorra-as e derreta-as em banho-maria ou no micro-ondas. Coloque as natas numa tigela e bata-as em chantili.

2. À parte, misture muito bem o leite condensado com as folhas de gelatina derretidas. Envolva depois as natas, mas sem bater.

3. Triture bem as bolachas e junte ao creme anterior, envolvendo com movimentos circulares de baixo para cima. Leve ao frio durante 45 minutos e sirva. ◀

Delícia de leite condensado e natas

50 MINUTOS
FÁCIL
MÉDIO

☞ INGREDIENTES (4 PESSOAS)

- 2 ovos
- 1/2 lata de leite condensado
- 2,5 dl de leite
- 2 dl de natas
- 3 colheres (sopa) de açúcar
- 2 colheres (sopa) de chocolate em pó
- 1 colher (sopa) de água
- Caramelo líquido para untar

PREPARAÇÃO

1 Separe as gemas das claras. Verta para um tacho o leite, o leite condensado e as gemas e leve ao lume a ferver. Depois retire e deixe arrefecer.

2 Numa tigela à parte bata as claras em castelo bem firme, junte o açúcar, aos poucos e continue a bater. Bata as natas em chantili firme e junte ao creme do leite, envolvendo bem. Adicione as claras em castelo e misture.

3 Unte uma forma com caramelo. Misture o chocolate com a água e verta sobre o caramelo na forma. Verta por cima o creme e leve ao congelador cerca de 4 horas. Retire, desenforme e sirva decorado a gosto. ◀

Cozinha maravilha

Assine já! Todos os meses em sua casa com oferta de 1 exemplar

☐ Assino a Cozinha Maravilha recebo 12 revistas pelo preço de 11 durante 1 Ano
Portugal € 19,25 (12 edições mensais)
*Europa € 49,84 (12 edições mensais)
*Resto do Mundo € 58,45 (12 edições mensais)

☐ Assino a Cozinha Maravilha + Cozinha Regional durante 1 Ano
(12 edições mensais da Cozinha Maravilha + 12 edições mensais da Cozinha Regional)
Apenas por € 36,32 (Nacional)

Cupão de assinatura

Nome

Morada

Localidade Código Postal

Telefone Nº Contribuinte E-mail

☐ Junto envio cheque/vale de correio à ordem de Edições Plural

no valor

do banco/EC

☐ Junto envio a transferência bancária BCP – R. Castilho NIB: 003300004528475079805

*Para as assinaturas provenientes da Europa ou Resto do Mundo, o pagamento deverá ser efectuado obrigatoriamente por transferência bancária.

SERVIÇO DE ASSINATURAS

RECORTE, FOTOCOPIE OU DIGITALIZE O SEU CUPÃO DE ASSINATURA E, JUNTAMENTE COM O MEIO DE PAGAMENTO (CHEQUE/COMPROVATIVO), ENVIE PARA:

E-mail: assinaturas@ife.pt
R. Basílio Teles nº 35 – 1ºDto - 1070-020 Lisboa – Tel: + 351210033800
Fax: +351 210033888

CM89

▶ As revistas serão expedidas por correio normal
Os dados recolhidos são processados automaticamente e destinam-se à gestão da sua assinatura e apresentação futura de novas propostas. O seu fornecimento é facultativo. Nos termos da lei, é garantido ao cliente o direito de acesso aos seus dados e respectiva actualização. Caso não pretenda receber outras propostas comerciais, assinale aqui com um X ☐

DIREÇÃO Margarida Araújo
e-mail: maraujo@ife.pt

REDAÇÃO Cremilde Santos, Lurdes Santos e Sandra Martins Pereira
e-mail: crsantos@ife.pt
lsantos@ife.pt
spereira@ife.pt

PAGINAÇÃO Ana Marques

PRODUÇÃO CULINÁRIA E FOTOGRAFIA Edições Plural

ACCOUNT COMERCIAL/PUBLICIDADE
Rodolfo Cardoso
e-mail: rcardoso@ife.pt

NÚMEROS ATRASADOS IFE
Tel: 210 033 800 Fax: 210 033 888

Propriedade e edição

EDIÇÕES PLURAL ESPECIALIZADAS, UNIPESSOAL, LDA.
www.teleculinaria.pt

SEDE SOCIAL E REDAÇÃO
Rua Basílio Teles, 35 – 1.º Dto. – 1070-020 LISBOA
Tel: 210 033 800 **Fax:** 210 033 888

Nº DE CONTRIBUINTE 507 277 279

DEPÓSITO LEGAL 346744/12

IMPRESSÃO Lidergraf, Sustainable Printing

DISTRIBUIÇÃO VASP
MLP – Quinta do Granjal – Venda Seca
2739-511 AGUALVA-CACÉM

TIRAGEM
40 000 exemplares

Cozinha Regional – Revista mensal de cozinha

Adereços gentilmente cedidos por:
Cerâmicas na linha
R. Dr. José da Cunha 20B, Oiras (Tel.: 214 575 920)
e R. Capelo, n.º 16, Lisboa (Tel.: 215 984 813)
Portugal Gifts
www.portugalgifts.pt (Tel.: 213 966 158)
Zara Home
Centro Comercial Colombo e Cascais Shopping

TeleCulinária
Compotas & Conservas
100 Receitas
... doces, geleias, chutneys e conselhos úteis
Conserva de manga
Siga-nos em:
Uma edição:
TeleCulinária
www.teleculinaria.pt

À VENDA
NAS LIVRARIAS
MÃO DE VACA
COM GRÃO
TeleCulinária
as receitas que resultam sempre
40
ANOS
UMA EDIÇÃO:
Plural
TeleCulinária
as receitas que resultam sempre
Google+